



ПРОФИЛАКТИКА СЕГОДНЯ

Газета Центра медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ» Кировской области

Будущее принадлежит медицине предупредительной. Эта наука, идя рука об руку с лечебной, принесет несомненную пользу человечеству.

Н.И.Пирогов

№2 (13)
май 2019

МЕСЯЦ ПРОФИЛАКТИКИ ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ февраль 2019

В феврале в медицинских учреждениях города и области проводились пресс-конференции, круглые столы, Дни открытых дверей, посвященные предупреждению онкопатологии.



В рамках месяца было проведено 210 массовых мероприятий. Также проводились скрининговые обследования с целью выявления онкозаболеваний визуальных локализаций на ранней стадии: в маммологическом, дерматологическом и стоматологическом скринингах приняли участие 22 622 человека, из них 640 человек направлены на дообследование.

В Кировском областном клиническом онкодиспансере традиционно прошел День открытых дверей, посвященный Всемирному дню борьбы

с онкологическими заболеваниями. Желающие могли пройти осмотр врача маммолога-онколога, а также осмотр кожных покровов с проведением дерматоскопии.

Всего в этот день было осмотрено 342 пациента, у 18 из них выявлены новообразования кожи и молочных желез.

День открытых дверей прошел и в поликлинике № 1 Кировской городской больницы № 9.



Все желающие имели возможность пройти анкетирование с целью выявления хронических неинфекционных заболеваний, получить консультацию врача-онколога, эндокринолога, акушера-гинеколога, пройти УЗИ щитовидной железы. Всего в акции приняли участие 38 человек.

МЕСЯЦ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ апрель 2019

В апреле в медицинских организациях нашего региона было проведено массовые мероприятия, направленные на популяризацию здорового образа жизни среди граждан и повышение их приверженности к прохождению диспансеризации.

Темой Всемирного дня здоровья в 2019 году была выбрана следующая – «Всеобщий охват услугами здравоохранения». В России при проведении Всемирного дня здоровья внимание населения было привлечено к здоровому питанию.



Всемирный день здоровья 2019 запомнился участникам массовых акций

энергичной зарядкой, которая прошла в трех торговых центрах нашего города: и взрослые, и дети зарядились хорошим настроением и получили памятки о правильном питании.

В проведении флеш-могов «Общегородская зарядка» приняли участие более 100 человек!



Кроме того, в апреле для учащихся средних специальных и высших учебных заведений проводились профилактические квест-мероприятия с целью повышения приверженности молодых людей к ведению здорового образа жизни.

В НОМЕРЕ

- стр. 2 ЗОЖ в моей жизни,
- стр. 3 правда и мифы о курении,
- стр. 4-5 береги здоровье смолоду,
- стр. 6 ожирение и мужское здоровье,
- стр. 7 правда и мифы о пальмовом масле,
- стр. 8 компьютер – друг или враг?

МЕСЯЦ ПРОФИЛАКТИКИ ТУБЕРКУЛЕЗА март 2019

Профилактические мероприятия в марте традиционно направлены на привлечение внимания населения к факторам риска развития туберкулеза, а также к способам его предупреждения.

В течение месяца в городе и области было проведено 168 массовых мероприятий. В флюорографическом обследовании приняли участие 6 241 человек. Прошли флюорографию с помощью передвижных мобильных флюорографических установок – 5 072 человека.

В пресс-центре министерства здравоохранения Кировской области состоялась пресс-конференция с участием главного фтизиатра области Вячеслава Геннадьевича Новикова и заместителя начальника Центра медицинской профилактики Людмилы Юрьевны Мокиевой.



Ежегодная акция по массовому флюорографическому обследованию населения, посвященная Всемирному дню борьбы с туберкулезом, состоялась 24 марта в г. Кирове на площади Маршала Конева.

ЗОЖ В МОЕЙ ЖИЗНИ

Своими мыслями о том, что такое здоровый образ жизни с нами поделились студенты Кировского государственного медицинского университета – участники Кировского регионального отделения Всероссийского общественного движения добровольцев в сфере здравоохранения «Волонтеры-медики».

История развития медицинского волонтерства в Кировской области началась в 2016 году, когда проект Кировской государственной медицинской академии «Волонтеры Гиппократы» одержал победу в грантовом конкурсе социальных инициатив среди молодежи. В том же году на базе Кировского государственного медуниверситета

было открыто Кировское региональное отделение Всероссийского общественного движения «Волонтеры-медики». Участники движения «Волонтеры-медики» повышают уровень грамотности населения в вопросах предупреждения заболеваний и вносят важный вклад в формирование здоровья нации!



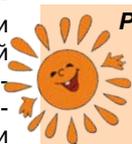
Ксения Шабдарова, студентка 5 курса лечебного факультета КГМУ, участвует в организации и проведении санитарно-профилактических мероприятий для населения.

Здоровый образ жизни – это создание условий для полноценного функционирования своего организма. В первую очередь, конечно, отказ от вредных привычек. Второй принцип – жить в гармонии с собой без лишних стрессов и переживаний. Третий – посвящать время физической активности и желателно на свежем воздухе. Подойдут бег, плавание, езда на велосипеде и даже обычная прогулка! Четвертый принцип – регулярное полноценное питание с присутствием овощей и фруктов, рыбы, мяса. Пятый принцип – закалывание организма с соблюдением принципов последовательности и регулярности. Мне самой нравятся плавание, бег, танцы и прогулки. Выбирая данные направления, я не заставляю себя этим заниматься, иначе занятия будут стереотипными, скучными.

Мы должны заниматься тем, что нам нравится! Поэтому физическую активность нужно превратить в хобби!

Диспансеризация помогает отследить состояние здоровья каждого человека, вовремя выявить заболевания и скорректировать их на ранних стадиях, что позволит достичь выздоровления.

Читателям газеты желаю любить и уважать себя и свои желания, жить в гармонии с собой и своим организмом. Обязательно уделяйте время физической активности. Питайтесь полноценно, часто, но не перекармливайте. И никогда не бойтесь улыбаться!



Рецепт хорошего настроения очень прост – «Подари улыбку каждому, и мир улыбнется тебе!».

Если воспринимать каждый день, как праздник в ожидании чуда, оно обязательно случится!

Дарья Смирнова, студентка 5 курса педиатрического факультета КГМУ, участвует в организации и проведении мероприятий, направленных на популяризацию здорового образа жизни среди населения.



На мой взгляд, здоровый образ жизни включает в себя огромное количество важных для здоровья

каждого человека вещей – от банального соблюдения режима питания до поддержания благоприятной психологической обстановки в своем окружении. Для меня одними из важных аспектов ЗОЖ являются: здоровый сон (не менее 7 часов), полноценное питание, достаточное количество воды и спорт. Я стараюсь заниматься в спортивном зале не менее 3 раз в неделю, также как можно чаще ходить пешком. Раньше занималась волейболом, в прошлом году посещала групповые функциональные тренировки.

Бесспорно, прохождение диспансеризации в срок поможет выявить различные заболевания на начальных этапах, что позволит их вылечить! Кроме того, при прохождении диспансеризации есть возможность получить консультацию специалистов по факторам риска развития неинфекционной патологии.

Со своим сверстниками хочу поделиться одной важной мыслью – нет ничего важнее здоровья! Ваше тело – храм, который нужно ценить, беречь и любить, поддерживать его. Все это нужно делать уже сейчас, чтобы сохранить возможность радоваться жизни в любом возрасте, а не только, пока ты молод!

Секрет моего хорошего настроения – это ранний подъем, желателно солнечная погода, стакан воды, неспешные сборы на учебу под хорошую музыку и, конечно, завтрак! Так я поступаю каждый день, и это заряжает меня отличным настроением!



Здоровый образ жизни – это совокупность таких составляющих, как: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закалывание, рациональное питание и искоренение вредных привычек.

Мне нравится досуговая физическая активность: зарядка, легкая пробежка, подвижные игры на воздухе, прогулка не менее 30 минут в день, уборка дома, поход в магазин, работа на приусадебном участке. Стараюсь больше времени проводить с семьей, люблю активный отдых – волейбол, плавание, а также занимаюсь медицинским

Светлана Патрушева, студентка 5 курса педиатрического факультета КГМУ, участвует в организации и проведении мероприятий, направленных на популяризацию здорового образа жизни среди населения.



массажем – делом, которое мне по душе!

Диспансеризация играет важную роль: вовремя проведенная диагностика позволяет назначить эффективное лечение и в большинстве случаев достичь выздоровления. Тем самым мы увеличим продолжительность жизни граждан и ее качество.

Желаю читателям газеты помнить, что жизнь – одна, другой никогда не будет, не лишайте себя ее, думайте о будущем!

Сегодня вести ЗОЖ – это как минимум модно, как максимум важно. Сохраните свое здоровье и здоровье ваших близких! Давайте сделаем этот мир ярче!



Рецепт хорошего настроения прост: просыпайтесь с улыбкой, ставьте задачу сделать счастливым сегодня хотя бы одного человека. И помните одну простую истину – что мы излучаем, то и получаем!

! ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ**МИФЫ И ПРАВДА О КУРЕНИИ**

Ежегодно 31 мая отмечается Всемирный день без табака. Тема Всемирного дня без табака в 2019 году – «Курение и здоровье легких». Курение – фактор риска развития большого числа заболеваний (сердечно-сосудистой патологии, злокачественных новообразований, бронхолегочных заболеваний, сахарного диабета и др.), вносящих свой вклад в инвалидизацию и преждевременную смертность граждан во всем мире. При этом курение является одним из самых предотвратимых факторов риска...



Глобальный опрос взрослых о потреблении табака, проведенный совместно Росстатом и ВОЗ, показал: с 2009 по 2016 г.г. распространенность курения среди жителей РФ снизилась с 39,4% до 30,9%. Но 50,9% мужчин и 14,3% женщин в России продолжают курить, а это миллионы человек! Потребление сигарет среди детей и подростков неуклонно увеличивается с каждым годом благодаря все новым и новым формам курения. Так ли они безопасны, как многим кажется?

МИФ 1 Электронные сигареты безопасны для того, кто курит, и для окружающих**ПРАВДА**

До сих пор нет четких стандартов для производства жидкости, являющейся компонентом электронных сигарет, их безопасность не проверена в лабораториях, а заявленное на упаковке содержание никотина и других химических веществ часто не совпадает с фактическим составом.

Аэрозоли электронных сигарет содержат высокотоксичный синтетический никотин, различные токсины и канцерогены (карболовые соединения, пропиленгликоль, глицерин, нитрозамины, тяжелые металлы, синтетические ароматизаторы). Начинаящие потребители электронных сигарет уже могут столкнуться с такими последствиями попадания в организм данных компонентов, как: одышка, кашель, сухость и боль в горле, рвотный рефлекс. Содержащийся в жидкости для заправки электронных сигарет сульфат никотина – мощный нейротоксин, который ранее использовался для травления насекомых, но был запрещен из-за высокой токсичности. Ароматизаторы, входящие в состав электронных сигарет, содержат соединения диацетила, что может приводить к бронхолегочным заболеваниям, болезням нервной системы, аллергическим реакциям.

Пары, выпускаемые электронными сигаретами, содержат высокотоксичные химические вещества, что делает их опасными и для окружающих, в т.ч. беременных женщин и их будущих детей, если женщины сами потребляют электронные сигареты либо подвергаются пассивному курению.

Кроме того, нет никаких фактов, доказывающих эффективность применения электронных сигарет как средства лечения никотиновой зависимости, ведь никотин по-прежнему поступает в организм курящего человека, к тому же сам ритуал подносить сигарету ко рту (не важно, какую!) никак не способствует отказу от курения. Производители электронных сигарет до сих пор не предоставили результатов исследований, проведенных с участием добровольцев, желающих отказаться от курения.

Доказано, что треть подростков, попробовавших электронные сигареты, прежде никогда не курили. К сожалению, часть из этой группы впоследствии будут курить обычные сигареты. К этому и стремятся табачные компании, многие из которых заняты производством электронных сигарет.

Также нельзя курить электронные сигареты в местах, где курение запрещено Федеральным законом №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». Кроме того, Законом Кировской области от 11.04.2018 № 150-ЗО «О некоторых мерах по обеспечению прав детей на охрану здоровья» установлен запрет розничной продажи несовершеннолетним электронных систем доставки никотина, жидкости для электронных систем. Решением Кировской городской Думы от 31.05.2017 № 58/12 в местах, в которых продают, употребляют кальяны, электронные сигареты, не допускается нахождение детей, не достигших 18 лет.

МИФ 2 Кальян не вреден для здоровья**ПРАВДА**

По данным исследований, проведенных в Иране, Ливане, Египте, Швейцарии, США, курильщики сигарет в течение пяти-семи минут делают 8-12 затяжек (соответствует 0,5-0,6 л дыма), а при курении кальяна человек делает от 50 до 200 затяжек (каждая соответствует 0,2-1,0 л дыма), что приравнивается к выкуриванию около 100 сигарет! Если в 1 сигарете содержится 0,8 мг никотина, то в одной заправке кальяна содержится 6,25 мг никотина.

Курение кальяна сопровождается вдыханием дыма, продуктов горения, что способствует поступлению в организм канцерогенных веществ, приводящих к развитию онкологических заболеваний.

При длительном процессе курения (температура кальянного угля составляет около 600° С) увеличивается попадание в легкие угарного газа в 40 раз, а также есть опасность возникновения ожогов дыхательных путей. К тому же при курении кальяна происходит вдыхание мелкодисперсных частиц дыма, что приводит к более глубокому уровню повреждения легких.

В мундштуке, в трубке, в жидкости кальяна могут содержаться возбудители инфекционных заболеваний, поэтому употребление кальянов может привести к развитию заболеваний, например, туберкулеза.

Помните!

Отказ от сигареты вы имеете право не объяснять, достаточно просто сказать **НЕТ!** Делайте правильный выбор!

По вопросам получения медицинской помощи обращайтесь:

- ▶ к специалистам Кировского областного наркологического диспансера (г. Киров, Студенческий проезд, д. 7),
- (8332) 53-00-97 – помощь детям и подросткам, 53-66-62 – прием взрослого населения,
- (8332) 45-53-70, 78-34-17 – телефоны круглосуточной «горячей» линии.

- ▶ Если вы живете в районе Кировской области, обращайтесь к врачу психиатру-наркологу центральной районной больницы.

ЛЕТО ПРЕКРАСНО, КОГДА БЕЗОПАСНО!

Дети с нетерпением ждут начала лета. Ведь это не просто приход тепла и возможность для отличного отдыха, это настоящий праздник, так как наступили долгожданные и длительные каникулы. Чтобы не омрачить летние дни, напомниме детям о правилах поведения в летний период на улице, на воде, в лесу.

В ЛЕСУ

- Не пробуйте на вкус незнакомые ягоды, растения и грибы – они могут быть ядовиты.
- Не забирай детенышей животных, они могут быть переносчиками опасных заболеваний. К тому же, забирая животных из их привычной среды обитания, можно спровоцировать их гибель.
- Не ходи в лес один, только со взрослыми.
- Не бей стекло, поранишься сам и нанесешь вред обитателям леса.
- Возьми с собой телефон для связи с родственниками.
- Вернись из леса до наступления темноты.
- Не разжигай костер без взрослых.
- Не подходи к диким животным.
- Не уходи вглубь леса.



СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

- Переходи дорогу там, где есть знак «пешеходный переход».
- Переходи дорогу на зеленый свет светофора.
- Переходя по «зебре», посмотри сначала влево, чтобы не было машин, после – вправо.
- Двигайся по пешеходным дорожкам и тротуарам с правой стороны.
- Переходя дорогу, не останавливайся и не задерживайся.
- В случае отсутствия пешеходной дорожки можно идти по велосипедной дорожке, а если нет и ее, можно идти по краю проезжей части навстречу транспорту.
- При выходе из автобуса на нужной остановке следует обходить его сзади, перед этим убедившись, что за ним не едет другой транспорт.
- При движении по краю проезжей части или по обочине в темное время суток необходимо иметь на одежде светоотражающие полоски или фонарь в руке, чтобы водители видели человека.
- Запрещено выходить или выбегать на дорогу или пешеходный переход внезапно: машина может не успеть затормозить.
- Запрещено играть на дороге и возле нее.



НА ВОДЕ

- Не балуйся на воде.
- Не играй на высоких берегах.
- Не заходи глубоко в воду.
- При катании на лодках и ловле рыбы с лодок надевай спасательный жилет.
- Не купайся и не ныряй в незнакомых местах.
- Никогда не плавай без присмотра взрослых.
- Не пользуйся на воде неплавающими игрушками.



НА УЛИЦЕ

- Не балуйся на школьной спортивной площадке.
- Не гладь и не дразни бездомных животных.
- Не трогай чужие вещи.
- Не играй вблизи теплотрасс, теплопунктов и других технологических объектов.
- Ни в коем случае не запускай воздушных змеев вблизи воздушных линий электропередач.
- Не касайся железобетонных опор линий электропередач: они могут находиться под напряжением.
- Не подходи близко к месту аварии, не заходи за ограждения.



ПРАВИЛА КАТАНИЯ

на велосипеде, роликовых коньках, скейтборде и самокате

- Перед катанием убедись, что нет неисправностей!
- Роликовые коньки застегни надежно!
- Надевай средства защиты (шлем, наколенники и налокотники)!
- Вечером и в пасмурную погоду надевай световозвращатели, чтобы избежать столкновения!
- Не мешай движению пешеходов, катайся вдали от дороги и многолюдных мест!
- Не катайся по лужам, песку и мокрому асфальту!
- Не переезжай дорогу на велосипеде, скейтборде и самокате, переходи ее пешком только по пешеходному переходу!
- Согласно правилам дорожного движения, детям до 14 лет разрешено ездить на велосипеде только по тротуарам и пешеходным зонам, пешеходным, велосипедным и велопешеходным дорожкам и запрещено ездить по проезжей части.
- Дети до 7 лет должны быть в сопровождении взрослых.
- Детям старше 14 лет разрешено двигаться по велосипедной и велопешеходной дорожкам и полосе для велосипедистов. В случае их отсутствия допускается ехать по правому краю проезжей части.



ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА для детей

Гигиена полости рта – это очень важный компонент личной гигиены. Здоровые зубы – это красивая улыбка, свежее дыхание и основа правильного пищеварения.

Необходимо следить за чистотой зубов и десен и ухаживать за ними.

Уход за зубами является неотъемлемой частью поддержания хорошего здоровья. Соблюдение гигиены полости рта — это предупреждение заболеваний полости рта, желудочно-кишечного тракта и обострений хронических заболеваний.

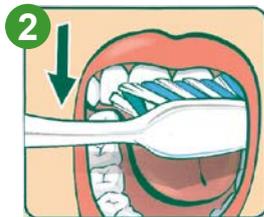
Состояние зубов влияет на здоровье, настроение, мимику и поведение человека. Обычный кариес может стать очагом инфекции в организме, а это значит, что появится источник постоянной опасности.



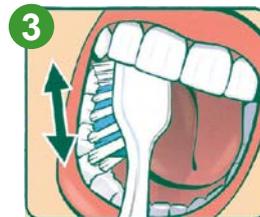
КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ?



1
Внутренние
поверхности
жевательных зубов



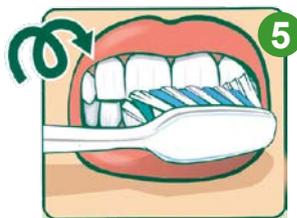
2
Наружные
поверхности зубов



3
Жевательные
поверхности зубов



4
Внутренние
поверхности
передних зубов



5
Массаж десен



6
Чистка зубов
на стадии
прорезывания

ПРАВИЛА ПО УХОДУ ЗА ЗУБАМИ

1. Полощите рот теплой кипяченой водой после еды.
2. Чистите зубы не только справа налево, но и сверху вниз, снизу вверх, с наружной и внутренней сторон.
3. Щётку после использования тщательно прополощите.
4. Никогда не чистите зубы чужой щеткой.
5. Храните щетку в соленом растворе.
6. Сразу после горячей пищи не пейте холодную воду, не ешьте мороженое. После холодной пищи не ешьте ничего горячего – эмаль на зубах может потрескаться.
7. Не ковыряйте в зубах булавкой, вилкой, другими острыми предметами.
8. Тщательно, не спеша пережевывайте пищу. Не забывайте мудрую поговорку: «Кто долго жуёт, тот долго живёт».

Если некоторое время не чистить зубы, они покрываются налетом, на них откладывается зубной камень.

Эти отложения образуются из остатков пищи, из минеральных солей и огромного количества микробов, находящихся в полости рта.

Остатки пищи, оседая в щелях между зубами, портятся и служат прекрасной средой для размножения различных болезнетворных микробов

ЗУБ - это живой орган.
Дырка в зубе - всегда больно.
А еще больные зубы вредят другим органам - сердцу, почкам...

КАРИЕС – это заболевание зубов (зуб был поврежден, в нем дырка)

ПАРОДОНТОЗ – это заболевание дёсен. Важным элементом личной гигиены является уход за зубами, дёснами и всей ротовой полостью.

ДЕВЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВЫХ ЗУБОВ

1 Употребляй достаточное количество сырых овощей и фруктов, нежирного мяса, сыра и молока



2 Не увлекайся сладостями, особенно теми, что застревают в зубах и прилипают к ним



3 Постарайся не есть одновременно холодную и горячую пищу, например, мороженое с чаем



4 Не разгрызай зубами орехи, кости, карандаши и другие твёрдые предметы. Так ты можешь повредить эмаль или сломать зуб



5 Защищай зубы во время занятий спортом



6 Каждый день чисти зубы после завтрака и вечером зубной пастой, которую тебе порекомендовал стоматолог



7 Зубную щётку следует менять раз в три месяца



8 Один раз в день пользуйся зубной нитью



9 Дважды в год посещай стоматолога. Обращайся к нему при первых признаках заболевания зубов или дёсен



ОЖИРЕНИЕ И МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



В современном мире ожирение называют эпидемией XXI века. Согласно результатам исследования «Эссе РФ», в котором приняло участие 23 тысячи человек из 13 регионов, в период с 2003 по 2013 год ожирение среди мужчин увеличилось вдвое! Не секрет, что на ожирение влияют два фактора – питание и двигательная активность.

ОЖИРЕНИЕ – ФАКТОР РИСКА МНОГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- ▶ **заболеваний сердечно-сосудистой системы** (артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца, инфаркт, инсульт, атеросклероз);
- ▶ **дыхательной системы** (нарушение функции легких, появление одышки и учащенного сердцебиения даже при небольшой нагрузке, частые простудные заболевания, ОРЗ, грипп, бронхиты, пневмонии, синдром остановки дыхания во время сна – апноэ);
- ▶ **органов пищеварения** (желчнокаменная болезнь, панкреатит);
- ▶ **эндокринной системы** (сахарный диабет);
- ▶ **опорно-двигательного аппарата** (остеоартроз, подагра, остеохондроз);
- ▶ **онкологических заболеваний** (рак толстой кишки, рак прямой кишки, рак простаты);
- ▶ **психологических проблем** (заниженная самооценка);
- ▶ **гормональных проблем** (чем больше накапливается жира в организме мужчины, тем больше вырабатывается женских половых гормонов, что

приводит к снижению уровня тестостерона (мужского гормона), увеличивая риск импотенции.

Мужчины! Обратите внимание на **симптомы дефицита тестостерона**: снижение настроения, внимания, снижение мышечной массы и силы, сухость кожи, снижение полового влечения, эректильная дисфункция (импотенция), урежение и/или ухудшение ночных эрекции, бесплодие, бессонница, раздражительность, усиленное потоотделение, усталость, снижение интереса к жизни, ухудшение общего самочувствия.

▶ **Нарушение нормального кровообращения при ожирении** приводит к тому, что приток крови к половым органам затрудняется, а это ведет к нарушению эрекции;

▶ **ожирение оказывает негативное воздействие на репродуктивную систему мужчин** (в организме мужчин образуется значительно меньше нормальных сперматозоидов, чем у мужчин со средним весом).

Ожирение характеризуется избыточным накоплением жировой ткани в организме, при котором происходит увеличение массы тела, способствующее развитию различных осложнений.

ПРИЧИНЫ ОЖИРЕНИЯ:

- **наследственность,**
- **гормональные нарушения,**
- **передание** (энергопотребление превышает энерготраты),
- **малоподвижный образ жизни** (низкая физическая активность).

СИМПТОМЫ ОЖИРЕНИЯ У МУЖЧИН:

- **вес как минимум на 20% превышает должный** (при расчете учитывается рост, возраст, пол и конституция),
- **объем талии превышает 94 см,**
- **соотношение объема талии и бедер больше 1.**

Для консультации по снижению веса обращайтесь:

- **в кабинет/отделение медицинской профилактики по месту жительства,**
- **в Центры здоровья,**
- **к врачу-диетологу.**

Центры здоровья в г. Кирове

- 1) **Центр здоровья для взрослых** КОГБУЗ «Кировский клинико-диагностический центр»: г. Киров, Карла Маркса 47, тел. 8-922-965-09-07; Циолковского 18, тел. 8-922-667-43-59.
- 2) **Центр здоровья для детей** КОГБУЗ «Детский клинический консультативно-диагностический центр»: г. Киров, Красноармейская 53, тел. (8332) 54-40-41.

Центры здоровья в районах Кировской области:

- 1) **Центр здоровья для детей** КОГБУЗ «Котельничская центральная районная больница»: г. Котельнич, Прудная 33, тел. (83342) 4-13-77.
- 2) **Центр здоровья для взрослых** КОГБУЗ «Вятскополянская центральная районная больница»: г. Вятские Поляны, Гагарина 19, тел. (83334) 7-73-00.
- 3) **Центр здоровья для взрослых** КОГБУЗ «Омутнинская центральная районная больница»: г. Омутнинск, Спортивная 1, тел. (83352) 2-22-40.
- 4) **Центр здоровья для взрослых** КОГБУЗ «Слободская центральная районная больница имени академика А.Н. Бакулева»: г. Слободской, Гагарина 21, тел. (83362) 4-36-69.

ЧТО МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ВЫ

1 Измерьте окружность талии.

ПОМНИТЕ! Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний повышается у мужчин при окружности талии более 94 см.

2 Определите индекс массы тела (ИМТ).

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$$

Если ИМТ равняется 30 или больше, это говорит об ожирении.

3 Обратитесь к врачу.

Снижение массы тела при наличии ожирения должно проходить под наблюдением врача, при необходимости – диетолога и эндокринолога.

Для предупреждения ожирения ведите здоровый образ жизни, который включает:



физические упражнения не менее 30 минут в день (быстрая ходьба, плавание, катание на велосипеде, лыжные прогулки и др.), **изменение рациона питания:**



■ **предпочтение сырых овощей и фруктов** (кроме бананов и винограда), ягод, круп, цельнозернового хлеба, макарон из твердых сортов пшеницы, нежирного мяса и курицы без кожи, рыбы, нежирных молочных и кисломолочных продуктов;

■ **максимальное сокращение продуктов, содержащих сахар и муку высшего сорта, жирного мяса** (в т.ч. полуфабрикатов, колбасных изделий,

паштетов, холодцов), копченостей, консервов!

- **отказ от маргарина, соусов, фаст-фуда,**
- **приготовление блюд путем отваривания, тушения и на пару,**
- **предпочтение обычной негазированной воды, морсов, чая/кофе без сахара.**



дробное питание – 4-5 раз в день (3 основных приема пищи и перекусы), недопустим отказ от завтрака, последний прием пищи – за 3 часа до сна, но не позднее 18-19 ч.,



контроль массы тела не реже 1 раза в 2 недели.



В Центре медицинской профилактики открыт ПРИЕМ ВРАЧА-ДИЕТОЛОГА – Людмилы Юрьевны Мокиевой. В первичный прием входят: биоимпедансометрия, исследование крови на сахар и холестерин, первичная консультация по питанию. Стоимость первичного приема – 900 р.
Телефон для записи – (8332) 38-90-17.



Людмила Юрьевна Мокиева,
врач-диетолог Центра
медицинской профилактики

Миф 1. Пальмовое масло не переваривается

Пальмовое масло, как и любое другое масло или жир, распадается в кишечнике на глицерин и жирные кислоты. Если человек здоров, и его поджелудочная железа производит достаточно липазы, переваривание и всасывание приближается к 100%. Если липазы мало, лишнее масло выйдет с калом. Примером масел, которые не всасываются в кишечнике, могут служить разве что вазелиновое и машинное. Но они называются маслами только из-за внешнего сходства, химически являясь углеводородами. Природа не предполагала, что мы станем употреблять продукты переработки нефти и предусмотрела ферменты только для масел и жиров растительного и животного происхождения.

Миф 2. Пальмовое масло вызывает сердечно-сосудистые заболевания и рак

Пальмовое масло, молочный жир, говяжье и свиное сало, кокосовое масло, а также гидрогенизированные и частично гидрогенизированные масла (растительные масла, которые перевели из жидкого состояния

МИФЫ О ПАЛЬМОВОМ МАСЛЕ

Пальмовое масло получают из плодов масличной пальмы и используют для приготовления пищи во всем мире. Однако его производство может нанести ущерб экологии, поэтому в западных странах стали появляться товары с пометкой «без пальмового масла».

В России такая пометка тоже появилась, но по другой причине. У нас популярны мифы про пальмовое масло – от журналистов, депутатов Госдумы и даже представителей пищевой промышленности можно услышать, что пальмовое масло не переваривается и не выводится из организма, мешает детям усваивать кальций, вредит сосудам и даже вызывает рак.

Разберемся с этими мифами по отдельности.

в твердое) относятся к твердым жирам. Самое вредное, что может быть в твердых жирах, — *транс-жиры*, именно они *наносит существенный вред здоровью, увеличивая риск развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний*. Транс-жиры есть в мясных и молочных продуктах, гидрогенизированных маслах. Например, в 100 граммах сливочного масла содержится 1,5 грамма транс-жиров, в 100 граммах мягкого маргарина — 7,4 грамма, а в 100 граммах твердого (его чаще используют в пищевой промышленности) — целых 20 грамм.

А вот в пальмовом масле транс-жиров нет! Оно, как мясные и молочные продукты, содержит насыщенные жиры. Насыщенные жиры долгое время считались почти столь же вредными для сердечно-сосудистой системы, как транс-жиры, но новые данные говорят о том, что умеренное употребление насыщенных жиров на риск развития ишемической болезни сердца существенно не влияет, хотя и повышает уровень холестерина.

Также можно встретить информацию о том, что пальмовое масло обладает канцерогенным действием, но его связь с онкологическими заболеваниями не установлена. Обзор современных исследований показал, что публикации на эту тему немногочисленны, а доказательства противоречивы.

Миф 3. Пальмовое масло, которое используется в пищевой промышленности в нашей стране, отличается низким качеством.

Есть мнение, что в Россию везут техническое пальмовое масло, качество которого никто не контролирует. К реальному положению дел эти слова не имеют никакого отношения. Качество поставляемого в Россию пальмового масла контролирует Таможенный союз, он не допускает продукт к использованию в пищевой промышленности, если превышены предельно допустимые нормы по токсическим элементам, радионуклидам, плесени, дрожжам и т.д. Для этого существуют специальные регламенты.

А вот следующее положение – уже не миф: производство пальмового масла вредит окружающей среде.

Речь идет о серьезной угрозе экологии.

Пальмовое масло делается из небольших плодов, которые растут большими гроздьями на масличных пальмах. Чтобы расширить плантации под масличные пальмы, в Южной Азии уничтожают тропические леса, которые являются домом для исчезающих видов животных, например, орангутанов и суматранских тигров. Люди тоже страдают по вине недобросовестных производителей. В Малайзии, расчищая новые лесные территории, фермеры сожгли деревья и осушили болота на месте торфяников, что в итоге привело к страшным пожарам на островах Суматра, Борнео и Ява.



ВКУСНО И ПОЛЕЗНО



САЛАТ СО СВЕКЛОЙ

Ингредиенты:

- свекла - 1 шт.,
- авокадо - 1 шт.,
- сыр Фета - 100 г,
- подсолнечное масло.

Приготовление:

свеклу отварить, нарезать кубиками. Сыр и авокадо также порезать кубиками. Салат выкладывать слоями. Слои полить маслом. Можно не солить, т.к. сыр и так соленый. Украсить сверху семенами кунжута.



ОЛАДУШКИ НА КЕФИРЕ без яиц

Ингредиенты:

- 200 мл кефира 2,5%,
- 100 г рисовой муки,
- 1 г соды,
- 4 г масла подсолнечного,
- подсластитель.

Приготовление:

смешать все ингредиенты и выпекать оладьи на антипригарной сковороде. Украсить любыми ягодами, сахарной пудрой или ягодным сиропом.



ЯБЛОЧНО-ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ

Ингредиенты:

- 50 г молотой овсянки,
- корица,
- подсластитель,
- яблоко,
- 1 ч. л. разрыхлителя,
- 200 г творога, • 2 яйца.

Приготовление:

подсластитель взбить с яйцами, всыпать разрыхлитель, овсянку и смешать. Всыпать творог и взбить, пока не пропадут комочки. Порезанное кубиками яблоко добавить к массе. Перелить в форму и выпекать 40-45 минут в разогретом до 180 °С духовом шкафу.

КОМПЬЮТЕР – друг или враг?



Чем младше школьник, тем МЕНЬШЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ ПЕРИОД БЕСПРЕРЫВНОЙ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ:

- для старшеклассника (8-11 класс) – **не более 25 мин.**,
- для ученика средней школы (3-7 класс) – **15-20 мин.**,
- для учащегося в начальных классах – **не более 15 минут.**



Однако, учитывая современные условия образования, придерживаться данных норм очень сложно. Принимая это во внимание, западными офтальмологами было предложено «правило 20/20/20». Пользователям рекомендовано делать 20-секундные перерывы каждые 20 минут и рассматривать при этом какой-либо предмет на расстоянии 6 метров (20 футов), что вызывает максимальное расслабление аккомодационных мышц.

Детям и подросткам желательно делать комплекс упражнений для профилактики утомления глаз после каждого периода работы за монитором, а для взрослых – 5-минутные перерывы после каждого часа работы.

Жизнь современного человека сложно представить без компьютера, он прочно вошел в жизнь детей и подростков.

О каких профилактических рекомендациях стоит помнить, чтобы свести к минимуму риск заболеваний зрительного аппарата, нарушения осанки, развития утомления и других нарушений здоровья.

КОМПЬЮТЕРНЫЙ ЗРИТЕЛЬНЫЙ СИНДРОМ

Это комплекс зрительных и глазных симптомов, вызванных работой на компьютере:

- боли в области глазниц и лба,
- боли при движении глаз,
- покраснение глазных яблок,
- чувство песка,
- слезотечение,
- резь в глазах, сухость, жжение.



С целью профилактики компьютерного зрительного синдрома важно правильно оборудовать рабочее место.

Освещение в помещении должно быть равномерным и достаточным, источники света не должны находиться в поле зрения пользователя.

Также стоит исключить попадание отблесков света на поверхность экрана.

Клавиатуру нужно разместить на высоте **65-70 см от пола.**

Стул или кресло должны регулироваться по высоте, иметь поддержку

для поясницы, подлокотники не должны мешать боковым движениям рук, но при этом служить опорой локтям и предплечьям.

Центр монитора должен располагаться ниже горизонтальной линии зрения **на 10-25 см** при оптимальной рабочей дистанции до монитора **50-75 см.**

Следите, чтобы стопы твердо стояли на полу, коленные суставы были согнуты под углом около **90 градусов**, а кисти рук находились на клавиатуре в горизонтальном положении. Рекомендуемый угол между сиденьем и спинкой – **чуть больше 90 градусов.**



Важным в профилактике компьютерного зрительного синдрома является **режим работы с монитором.**

Взрослому человеку не рекомендуется работать более 1 часа без перерыва и более 6 часов суммарно.

Интернет – это безграничный мир, который позволяет нам получать информацию, учиться, общаться, работать, совершать различные операции. Но одновременно с этим web-пространство является источником определенных угроз, о чем важно помнить и детям, и взрослым!

ПРАВИЛА ИНТЕРНЕТ-БЕЗОПАСНОСТИ

ДЛЯ ДЕТЕЙ

- 1 Помни, что для защиты твоего компьютера на нем установлены антивирусные программы. Не удаляй их, не вноси изменения в настройки компьютера, это может привести к сбою в работе!
- 2 Если антивирусная программа предупреждает тебя о том, что сайт – подозрительный, не посещай его.
- 3 Не сообщай никому в интернете логин и пароль от твоего компьютера, не размещай их на странице в соцсетях. Не сообщай никому личную информацию о себе: адрес, телефон, место учебы, любимые места для прогулок.



Относись к личной информации так же бережно, как и к ключам от квартиры. Если участие в каком-то конкурсе требует личной информации или фото, посоветуйся об этом с родителями!

4 Не соглашайся на встречу с человеком, с которым ты познакомился в интернет-пространстве. Помни, что под маской приятного сверстника может быть совершенно другой человек с преступными намерениями.

5 Помни, если ты получил оскорбительную информацию, твоей вины в этом нет! Не реагируй, а просто прекрати общение. Не участвуй в розыгрышах, сплетнях, травле, сомнительных играх. Будь вежлив сам, уважай личное пространство другого человека в соцсетях. Если тебе угрожают, сообщи об этом родителям!

6 Если от имени друга с его страницы в соцсетях поступила просьба о помощи в виде перевода денежных средств, не соглашайся! Помни, страница друга может быть взломана.

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Соблюдайте предыдущие рекомендации сами и научите детей ответственному посещению интернета.

- 1 Контролируйте нахождение ваших детей в интернете с помощью современных программ – фильтров, которые позволяют уберечь ребенка от опасных сайтов и ненужной информации.
- 2 Будьте примером для своих детей! Если вы сами часами сидите в интернете с целью бездумного просмотра разных сайтов, сложно объяснить ребенку, что это пустое занятие. Установите в семье правила пользования интернетом, а свободное время лучше посвятить совместной прогулке или развивающей игре, чтению или походу в кино.
- 3 Если ваш ребенок оказался объектом интернет-мошенничества, не критикуйте его! Помогите разобраться в ситуации, поддержите. Важно сохранить доверительные отношения с ребенком, чтобы в следующий раз вы первыми бы узнали о его неверных действиях. Соберите наиболее полную информацию о случившемся со слов ребенка, просмотрите переписку. Сохраните все имеющиеся данные, возможно, они пригодятся для обращения в правоохранительные органы.